GUIA DE REFEIÇÕES SAUDÁVEIS

Opções para manter uma alimentação saudável e prática ao longo do dia.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Um dos pilares do estilo de vida saudável é a adoção de hábitos alimentares saudáveis e que sejam sustentáveis a longo prazo.

A alimentação saudável deve ser equilibrada, variada e prazerosa com:

FRUTAS

VERDURAS E LEGUMES

RAÍZES E TUBÉRCULOS

CEREAIS E ALIMENTOS INTEGRAIS

LEITE E DERIVADOS

OVOS

CARNES

LEGUMINOSAS

OLEAGINOSAS

DICA DE OURO

DESCASQUE MAIS DESEMBALE MENOS

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

A necessidade energética, ou seja, a quantidade de calorias que uma pessoa necessita ingerir diariamente, é INDIVIDUAL e precisa ser avaliada, pois depende de fatores como:

- Sexo
- Idade
- Peso
- Altura
- Atividades do dia-a-dia
- Nível de atividade física
- Objetivos

Logo, as quantidades a serem consumidas variam para cada pessoa. Por isso é tão importante a orientação de um nutricionista.

Além disso, uma alimentação saudável também deve prezar por respeitar a cultura e priorizar as preferências alimentares de cada pessoa.

OBJETIVOS DO GUIA

Apresentar opções saudáveis para serem consumidas nas principais refeições:

 Café da manhã

 Almoço

 Lanche da tarde

 Jantar

E receitas culinárias saudáveis e práticas, que auxiliem a diversificar a alimentação.

As refeições neste material não devem ser interpretadas como um cardápio fixo.

As orientações neste guia não substituem uma consulta individual com um nutricionista.

O intuito é de apenas exemplificar boas escolhas alimentares ao longo do dia (para indivíduos saudáveis).

CAFÉ DA MANHÃ

CAFÉ DA MANHÃ

Essa é uma refeição importante e que traz vários benefícios:

Bem estar
e disposição

Desempenho
físico

Controle
do peso

Há várias opções para torná-lo nutritivo, por exemplo:

- Frutas
- Pão integral
- Tubérculo e raízes
- Aveia
- Leite e derivados
- Frango desfiado
- Atum
- Abacate
- Manteiga
- Castanhas

CAFÉ DA MANHÃ

EXEMPLO 1

- Café sem açúcar;
- Pão de forma integral tostado;
- Ovos mexidos;
- Mamão com chia.

CAFÉ DA MANHÃ

EXEMPLO 2

- Biscoito de arroz integral;
- Omelete (ovos, rúcula e tomate cereja);
- Suco verde (couve, laranja e maçã).

CAFÉ DA MANHÃ

EXEMPLO 3

- Café com leite;
- Panqueca de banana (ver receita).

RECEITA

PANQUECA DE BANANA

INGREDIENTES

2 ovos

2 colheres de sopa de aveia (farelo ou farinha)

1 banana (1/2 amassada para a massa e 1/2 cortada em rodelas para colocar por cima)

1 colher de chá cheia de cacau em pó sem açúcar

Canela a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes (utilizando o garfo ou liquidificador ou mixer), até que fique uma mistura homogênea;

Despeje na frigideira com o fogo baixo e cubra-a com a tampa;

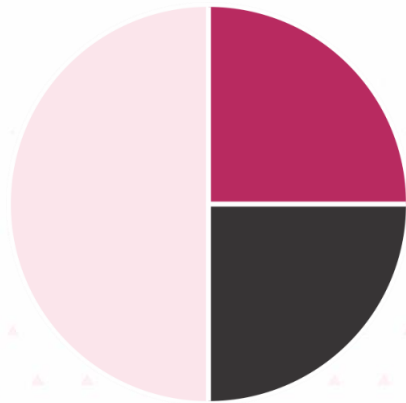
Aguarde até a panqueca cozinhar;

Corte a outra metade da banana em rodelas e coloque em cima da panqueca, passe pasta de amendoim sem açúcar e jogue canela por cima (opcional). E prontinho!

ALMOÇO

ALMOÇO

Aqui vão algumas dicas para montar um prato colorido, nutritivo, saboroso e equilibrado.

DIVIDA O PRATO EM 3 PARTES

Metade do prato de vegetais crus e cozidos

- Alface
- Tomate
- Cenoura
- Repolho
- Brócolis
- Couve-Flor
- Beterraba
- Pimentão
- Pepino

A outra metade do prato deve ser dividida em 2 partes: uma parte com leguminosas e um alimento fonte de proteína

- Feijão
- Lentilha
- Ervilha
- Grão de bico
- Frango
- Peixe
- Carne bovina
- Ovos

E a outra parte com uma fonte de carboidrato

- Arroz
- Inhame
- Batata
- Batata doce

SOBREMESA

Uma porção de fruta é uma ótima opção.

ALMOÇO

EXEMPLO 1

- Arroz integral com cenoura;
- Lentilha;
- Frango grelhado;
- Quiabo, alface e tomate.

ALMOÇO

EXEMPLO 2

- Inhame cozido;
- Feijão carioca;
- Tilápia grelhada;
- Couve, alface, pepino, tomate, cenoura;
- Manga;
- Limão para temperar a salada.

ALMOÇO

EXEMPLO 3

- Suflê de legumes (ver receita);
- Carne moída;
- Alface e tomate.

RECEITA

SUFLÊ DE LEGUMES

INGREDIENTES

3 ovos

2 colheres de sopa de creme de ricota

1 colher de chá rasa de sal

Pimenta do reino e orégano a gosto

2 fatias de muçarela picada

Legumes pré cozidos, eu utilizei: 1 chuchu, 1 batata inglesa, 1 cenoura, 10 vagens (mas você pode utilizar os legumes da sua preferência!).

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes (utilizando o garfo ou fouet);

Despeje a massa do suflê em uma travessa untada ou forma de silicone;

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20-25 minutos ou até o garfo sair seco.

Rendimento: 9 unidades

LANCHE DA TARDE

LANCHE DA TARDE

É interessante fazer escolhas saudáveis e combinações de alimentos que ofereçam saciedade. Aqui vão alguns exemplos:

Vitamina de fruta

Iogurte Natural com Fruta

Sanduíche natural com pão integral, frango desfiado, queijo e salada

LANCHE DA TARDE

OVOS: UMA OPÇÃO SUPER VERSÁTIL!

Ovos cozidos

Ovos mexidos

Omeletes

Panquecas diversas

Crepiocas

LANCHE DA TARDE

EXEMPLO 1

- Crepioca (1 colher de sopa de tapioca + 1 ovo batidos) com queijo minas frescal e tomate cereja;
- Iogurte natural com manga e chia;
- Castanhas-do-pará.

LANCHE DA TARDE

EXEMPLO 2

- Café s/ açúcar;
- Banana da terra assada recheada com queijo (ver passo a passo);
- Ovos com temperinhos naturais.

PASSO A PASSO

BANANA DA TERRA ASSADA E RECHEADA COM QUEIJO E CANELA

Banana da terra

assada e recheada com queijo e canela

1. Descasque a banana da terra e com uma faca, faça uma abertura nela.

2. Adicione queijo como recheio.

3. Leve à air fryer ou forno convencional à 200°C por cerca de 15 minutos, até que a banana fique dourada e o queijo derreta.

4. Para finalizar, polvilhe canela em cima.

LANCHE DA TARDE

EXEMPLO 3

- Suco de laranja, beterraba e cenoura;
- Panqueca salgada (ver receita).

RECEITA

PANQUECA SALGADA

INGREDIENTES

1 ovo

60ml de leite

1 colher de chá rasa de azeite

2 colheres de sopa de farinha de aveia

1 pitada de sal

1 pitada de fermento (opcional)

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes (utilizando o garfo ou liquidificador ou mixer), até que fique uma mistura homogênea;

Despeje na frigideira com o fogo baixo e cubra-a com a tampa;

Aguarde até a panqueca cozinhar;

Recheio: fica a sua preferência, nesta fiz um patê de frango desfiado, cenoura e creme de ricota.

JANTAR

JANTAR

EVITE:

- Consumir refeições pesadas a noite.
- Comer próximo a hora de deitar-se.

Pode gerar desconfortos e atrapalhar sua boa noite de sono. Opte por alimentos leves e que promovam a saciedade.

Ricos em fibras

SALADA | VERDURAS E LEGUMES | ALIMENTOS INTEGRAIS

Fontes de proteína

FRANGO | PEIXE | OVO | CARNE BOVINA

Boas fontes de gordura

AZEITE | ABACATE | CASTANHAS

JANTAR

EXEMPLO 1

- Arroz integral;
- Feijão preto;
- Frango desfiado;
- Alface, tomate e couve;
- Laranja.

JANTAR

EXEMPLO 2

- Purê de abóbora cabotiá;
- Frango grelhado com gergilim;
- Alface, tomate, pepino, cenoura, chuchu e beterraba;
- Abacate.

JANTAR

EXEMPLO 3

- Macarrão de abobrinha (ver receita);
- Molho de tomate caseiro (ver receita);
- Carne moída;
- Queijo ralado.

RECEITA

MACARRÃO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

1 abobrinha média

1 fio de azeite

1 dente de alho picado

1/2 cebola picada em cubos

1 pitada de sal

Pimenta e temperos naturais a gosto

MODO DE PREPARO

Rale a abobrinha (para que fique em formato de espaguete).

Adicione um fio de azeite na frigideira e em seguida, adicione a cebola e alho picados, para dourarem.

Em seguida, refogue a abobrinha ralada (por poucos minutos) e tempere com a pitada de sal, pimenta e outros temperos a gosto.

RECEITA

MOLHO DE TOMATE CASEIRO

INGREDIENTES

4 tomates picados em cubos

Fio de azeite

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

Manjericão

Sal

Pimenta

MODO DE PREPARO

Coloque um fio de azeite e refogue a cebola picada. Adicione os 2 dentes de alho picados até dourar.

Coloque os tomates cortados e misture.

Tempere com sal, pimenta e manjericão.

Tampe a panela, coloque em fogo médio e deixe cozinhar por cerca de 15min.

Oiii amore, bom ver que você chegou até o final do nosso guia e que está determinada a mudar.

Não esqueça de se inscrever no meu canal do YouTube pelo botão abaixo

Clique aqui para se inscrever no canal